

5. ko – Gul (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Sidefald (komme hurtigt/nemt op igen) Forlæns rullefald Højre/venstre
Atemi Waza		
Slagpuder		Højre + venstre
	Mawashi Tsuki	Cirkelslag udefra
	Hiza Geri	Knæspark
	Mae Geri	Frontspark
1. Kombination	Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelslag udefra Håndkantsblok Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Mae Geri Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Frontspark Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Kamp	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelse
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	Ai Hanmi Katate Tori	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand + cirkelslag. Vippehåndlås med kropsdrejning
	Kote Gaeshi (ura)	
	Ushiro Kakae Tori Aiki Otoshi	Angreb: Omklamring bagfra "Skovlkast"
Nage Waza	O Goshi	Hoftekast. Højre/venstre
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb. Højre/venstre Fra guard pass til "naturlig" overgang til holdegreb Tæt kontakt til uke og tag fat rundt om mave. Træk og gå i bro op over modsatte skulder. Overgang mellem teknikkerne...
	Yoko Shiho Gatame	Holdegreb, på tværs bryst mod bryst (arm under nakke). Højre/venstre Drej ryg væk fra uke for at give plads til at få ben ind til at tage uke i guard. Overgang mellem teknikkerne...
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb og låse.

Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1. Teknik	<i>Ai Hanmi Katate Tori</i>	<i>Greb i håndled, diagonal stand</i>
	Gedan Mawashi Geri + Kote Gaeshi	<i>Lavt spark, udvendigt på lår Vippehåndlås u. Trindrejning</i>
2. Teknik	<i>Chudan Mae Geri</i>	<i>Frontspark mod maven</i>
	Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame	<i>Blokering nedad, underarm Kort stød v. step frem (på vej ind) Hoftekast Skærfholdegreb</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 10 angreb i grupper: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 10 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette	Hilsen (Rei) Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende <i>Generel kontrol på egen krop og teknik samt uke</i>	<i>Uke: Den der angriber Tori: Den der udfører teknikken</i>
	Afklapning Forstå signal om overgivelse	<i>Ved smerte eller overgivelse klappes 2 gange på makker eller i måtten</i>
	Hajime [ha-djimé] Matte [ma-té]	<i>Begynd! Stop!</i>